

VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM

МАСУТАЦУ ОЯМА

ОВЛАДЕНИЕ МАСТЕРСТВОМ КАРАТЕ

(Впервые опубликовано в Японии под названием:
Что такое карате?)

КАРЕЛЬСКАЯ РЕСПУБЛИКАНСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ДОБРОВОЛЬНОГО ОБЩЕСТВА ЛЮБИТЕЛЕЙ КНИГИ

Петрозаводск 1991

Глава 7

Методика ежедневной тренировки

ОСНОВНЫЕ МОМЕНТЫ

Тренировочный процесс в карате представляет собой нечто большее, чем облачение в тренировочный костюм и отработку ударов руками и ногами, как это представляет себе большинство людей. Тренировка должна стать частью каждодневной жизни. Например, можно тренироваться при ходьбе, поднимаясь по лестнице или поднимая тяжелые предметы. Проблема состоит в том, что очень многие люди, изо всех сил стремясь к комфорту, не представляют себе, какое благотворное влияние несут упражнения. Пользуясь эскалатором или лифтом там, где можно идти ногами, они лишают себя ценных движений. Сам я на опыте знаю, что восхождение по ступеням благотворно не только для икр и бедер, но и для всего тела. Всегда когда у вас есть время, ходите пешком взбирайтесь по ступенькам лестниц и сходите вниз, и, делая это, отдавайте себе отчет в том, что выполняете действие тренировки тела ради самой жизни. Если вам нужно поднять что-то тяжелое, поднимайте это так, словно вы поднимаете штангу для построения мышц в тренировочном зале. При поездках в автобусе или троллейбусе уступайте место старшим и женщинам, стойте спиной по отношению к задней части машины, не держась ни за что, и пользуйтесь движением автомобиля для тренировки ног и равновесия. Думаю, что исполнение своего долга по отношению к обществу, тренировка тела и духа и становление себя как человека, знающего цель

своей жизни — это одновременно и путь карате, и великая человеческая истина. Уверен, что даже если хотя бы один человек будет думать так же как я, то мир станет лучше.

До того, как я перейду к подробному описанию тренировок в спортивном зале, я хотел бы подчеркнуть необходимость осознания того факта, что настоящий путь к совершенствованию приемов карате заключается в использовании любой возможности для тренировки.

Подготовительные упражнения

Во всех видах спорта, включающих в себя физическое действие, подготовительные и разминочные упражнения имеют первостепенную важность для придания гибкости основным мышцам и суставам тела. По этой причине карате не пугается в каких-то особенных упражнениях; подойдет любое растягивающее упражнение. Однако нужно быть осторожным в выполнении всех упражнений для разминки суставов вплоть до кончиков пальцев, потому что в карате сильные суставы помогают вам развить взрывную силу и скорость.

Дыхание

Все боевые искусства располагают особыми дыхательными методами, потому что правильное дыхание имеет очень важное значение как для выполнения технических приемов, так и для приобретения душевного равновесия. В карате, где мы должны сосредоточить весь наш дух и силу на самом мгновении исполнения технического приема, дыхание в этот момент может принести удачу или поражение. Как мы говорили

в главе, посвященной тренировке, один из методов, применяемый нами для такой концентрации — это сильный выдох в момент контакта. В этой главе мы расскажем о самых основных способах дыхания при ежедневной тренировке.

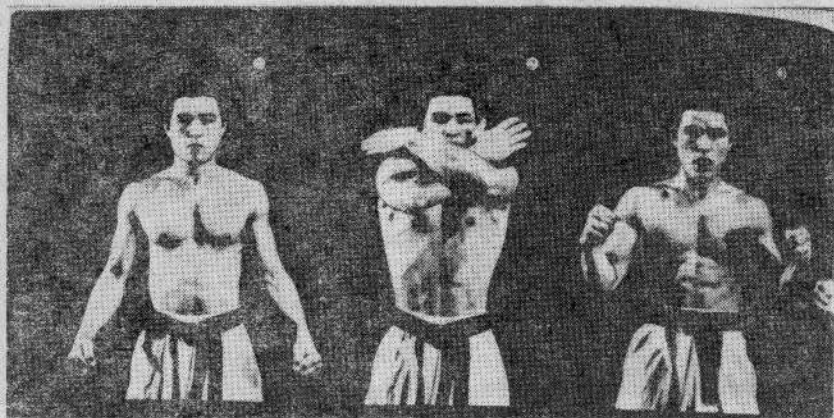
Примите стойку голубиных ног, как изображено на рисунке 84 и спокойно вдохните через нос. Расслабьте все мышцы тела и дышите глубоко, как если бы вы хотели запасти весь вдыхаемый воздух на дне живота. Когда вдохнули столько воздуха, сколько смогли, широко откройте рот и снова спокойно выдохните через него. Как вдох, так и выдох должны занимать примерно по тридцать секунд. Когда вам кажется, что дыхания не осталось, напрягите все мышцы тела, особенно мышцы брюшного пресса, и проведите сквозь зубы внутрь еще вдох, затем, слегка закусив язык, снова выдохните весь воздух одним выдохом из всей силы. Это чрезвычайно полезный способ дыхания, поскольку он одновременно укрепляет вашу диафрагму и сглаживает неровности вашего дыхания. Поскольку душевное равновесие рождается из спокойного стабильного дыхания, одно без другого невозможно.

Практически каждый однажды испытывал ощущение сильного испуга, которое заставляет сердце быстро биться и мешает человеку обдумать все спокойно. В этом состоянии нервы возбуждены, дыхание становится резким и прерывистым. Внезапный испуг или возбуждение захватывают нервную систему и разрушают естественное равновесие, нарушая дыхание. Поскольку душевная стабильность и спокойное дыхание тесно связаны друг с другом, то при помощи контроля и стабилизации дыхания мы способны обрести душевное равновесие.

Реальное доказательство всегда лучше теории, поэтому лучше попробуйте

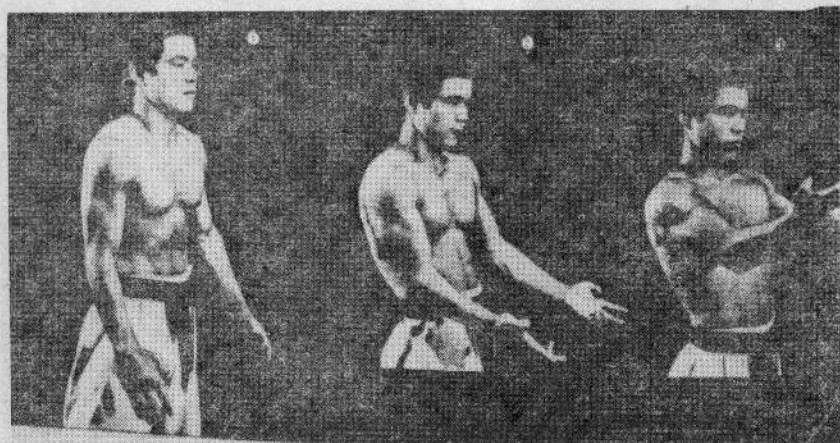
сами увидеть, что дает должный контроль над дыханием. У человека, только что пробежавшего длинную дистанцию, дыхание будет затруднено. В этом случае, можно использовать дыхательный способ, о котором мы только что рассказали, три или четыре раза, и ваше дыхание восстановится.

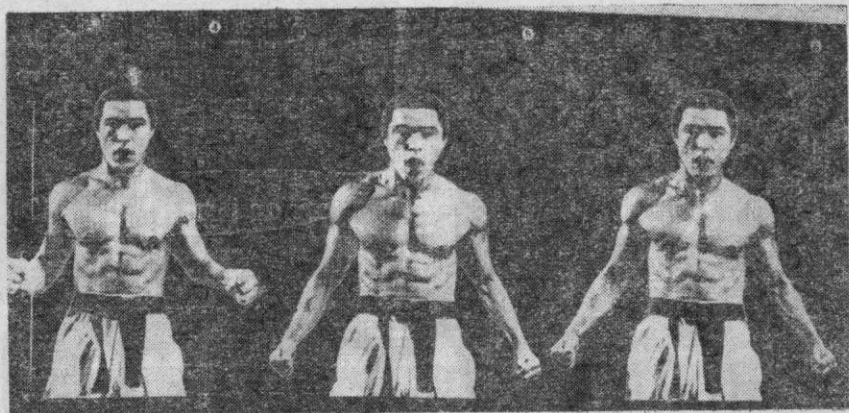
При ежедневной тренировке проходите через эту дыхательную методику после каждого исполнения технических приемов. Это разовьет сильную диафрагму, которая в свою очередь является источником силы, дающим вам необходимую силу. Начинающие всегда должны помнить о том, что диафрагма является огромным источником энергии.



Ибуки

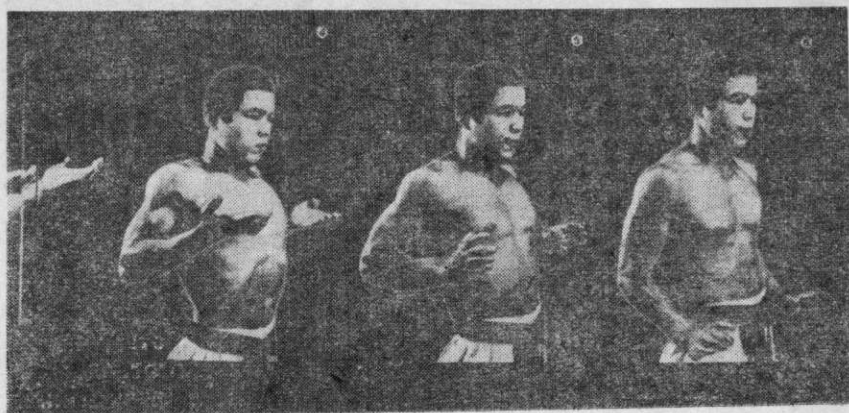
1. Примите стойку голубиных ног.
2. Поднесите обе руки к лицу и скрестите их в области предплечий. Сделайте глубокий вдох.
- 3.—5. Напрягите все мышцы тела, особенно мышцы брюшного пресса. Широко раскройте рот и при выдохе издайте резкий звук, опустите руки в исходное положение.
6. Когда по вашему мнению вы сделали полный выдох, выдавите еще одним усилием последнюю частицу воздуха из легких.

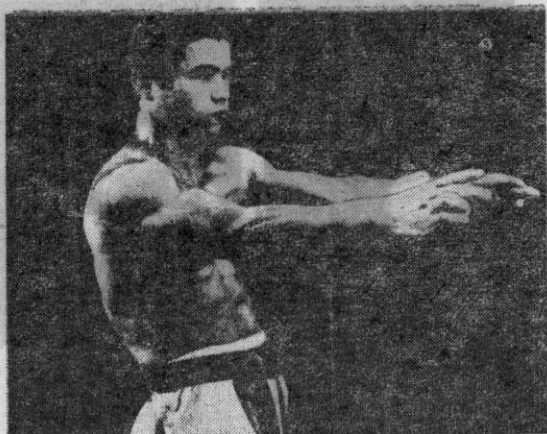




Ногаге I

1. Примите стойку голубиных ног.
- 2—4. Спокойно и глубоко вдыхая, вытяните руки ладонями вверх перед собой, и медленно поднимите их, пока ваши кисти не окажутся на уровне подмышек.
- 5—6. Спокойно выдыхая, поверните ладони и сделайте ими мягкое толчковое движение вниз.

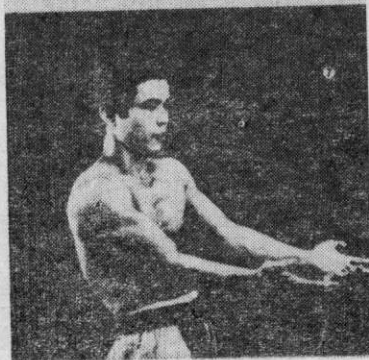
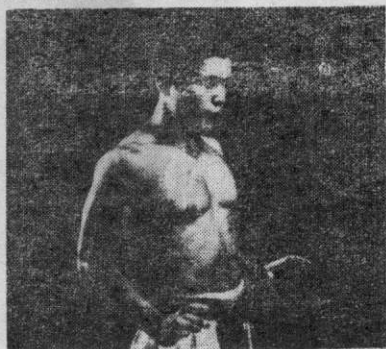
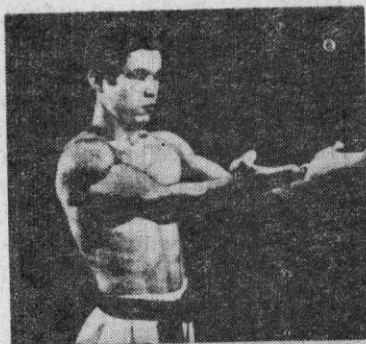


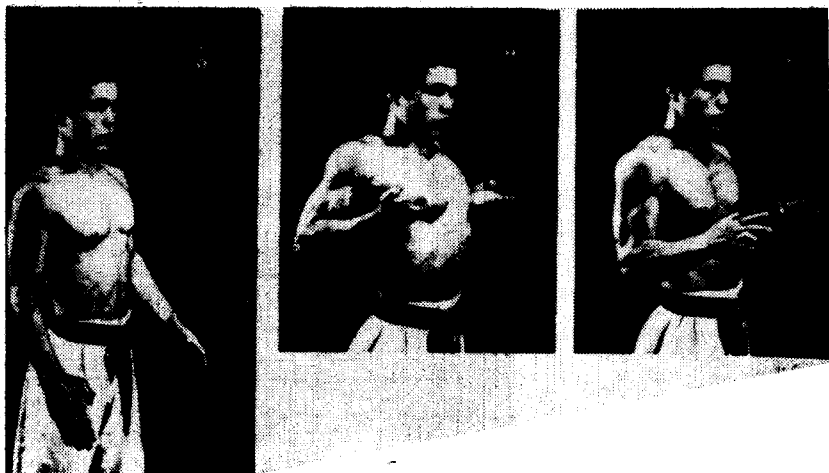


Ногаре I и ногаре II

Дыхательный способ ногаре используется для спокойного и непрерывного дыхания в настоящем бою. Ибуки — активная, принудительная дыхательная методика, ногаре — ровный успокаивающий способ. Он помогает уравновешенно ожидать атаки врага.

Ногаре разделяется на два типа. В ногаре I мы спокойно вдыхаем и выдыхаем, кончик языка находится между зубами. Это похоже на беззвучное разевание пасти льва и медленное ее закрывание, когда животное дышит с помощью живота. А в ногаре II дыхание немного задерживается. В этом отличие.





Ногаге II

1. Примите стойку голубиных ног.
2. При глубоком вдохе поднесите кисти рук, ладонями вверх, к подмышкам.
3. Опустите их примерно до уровня пояса и поверните кисти так, чтобы ладони смотрели одна на другую.
4. Напрягите все тело, особенно пресс и руки. Сгибайтесь кисти, оставив выпрямленными только указательный и средний пальцы.
5. Из всех сил напрягая руки, медленно их выпрямляйте.
- 6—8. Разожмите пальцы рук и спокойно выдохните, опуская руки к бедрам. Поверните кисти и возвратите их к туловищу.



2. Методика тренировки ударов руками и ногами

а) Передний кулак.

Удары руками не используются для поражения верхней, средней и нижней части тела противника, а также при круговых ударах. Грубо говоря, тренировочные методы для ударов руками делятся на следующие четыре типа, каждый из которых имеет свои преимущества. Тренируясь, постоянно используйте все эти четыре метода. Сухой удар требует малого пространства, и поскольку вы можете выподнять его в одиночестве, им можно заниматься очень часто.

Тренировка сухого удара.

Представьте, что противник находится прямо перед вами, ударьте по нему изо всей силы. Так как вы распрямляете мышцы руки полностью, не сокращая их в этом упражнении, оно очень полезно для развития у вас чувства скорости. Примените стойку санчии.

В данном упражнении важно избежать напряжения тела и держать плечи расслабленными. Бедрa фиксируйте и ощущайте, как сила тела поднимается от живота к плечевым мышцам. В момент воображаемого контакта вкладывайте всю силу в передний кулак. Держите в сознании мысль, что главная цель этой ударной тренировки состоит в развитии чувства скорости, и повторяйте удары один за другим, как можно быстрее. Если вы практикуетесь перед зеркалом, то вам будет легче сразу же увидеть ошибки и избежать формирования неверных привычек.

Очень важно уметь найти контактную точку на прямой линии, от тела как для левой, так и для правой руки. Эта точка

остается постоянной при всех ударах. Если при ударе руки расставлены слишком широко, противник легко может проскочить между ними. Если они слишком близко одна от другой, он может легко зацепить вас повернутой рукой. Тщательно тренируйте этот удар, чтобы правильно наносить его даже с закрытыми глазами. Всегда старайтесь видеть глазами своего противника и ставить себя на его место.

Тренировка на обитой доске.

Тренировка в нанесении ударов по обитой доске является одним из лучших способов развития вашей силы захвата и мощи руки, запястья и бедер.

Примите стойку с наклоном вперед. Если вы наносите удар правой рукой, левая нога выставляется вперед. Если ударяете левой рукой, вперед идет правая нога. Ударьте по доске передним кулаком двадцать раз одной рукой, а затем сорок раз — другой. Сопровождайте каждый удар одной рукой нижним парированием другой.

Когда вы принимаете стойку с наклоном вперед, все тело должно быть ослаблено. В момент перед ударом напрягите пресс и ощутите, как сила поднимается к дельтовидным мышцам, к плечу, предплечью, а затем к кулаку. Убедитесь, что контактное место расположено как нужно, и в момент контакта сделайте движение бедрами, которое добавит контрсилы, что позволит вам сосредоточить силу всего тела в кулаке ударной руки. В этот момент сделайте резкий выдох. Не забудьте также повернуть в момент контакта кулак.

В самый момент удара проверьте, правильно ли он выполнен, верните бедра в исходное положение, приведите

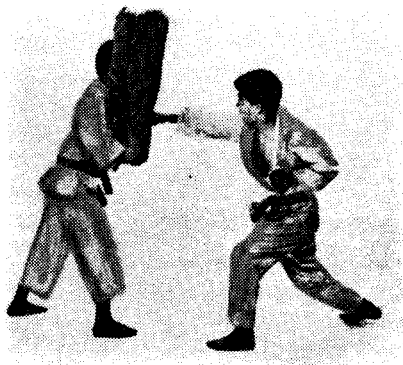
ударную руку обратно примерно на высоту соска и сделайте выдох. Все это выполняйте как можно быстрее.

Начинающий еще не готов к приему прибавления силы ударной руке посредством отрыва пятки опорной ноги от пола. Поэтому наносите удар, твердо стоя на земле обеими ногами, и делайте выдох, когда отводите руку назад.

Тщательно соблюдайте расстояние между вами и обитой доской. Если вы находитесь слишком далеко от нее, вам придется тянуться и сила не перейдет в кулак. Если вы слишком близко, вам не удастся полностью выпрямить руку, сила останется в руке и даст отдачу в ваше собственное плечо. Если доска слишком твердая, вы причините боль и руке, и плечу. Подгоните ее по своему росту.

Тренировка с мешком, набитым песком.

Мешок с песком хорош для выработки чувства скорости и расчета времени в момент контакта. (Методика удара и распределение силы при тренировке с песочным мешком такие же, как и при тренировке с соломенным снопом). Встаньте, поставив ноги параллельно, расслабьте тело и слегка подпрыгивая взад и вперед, наносите короткие удары по мешку. Такие короткие удары нужны в ближнем бою, когда грудь противника близка от вас. Хотя удары наносятся с близкого расстояния, они таят большую силу. Этот способ полезен для тренировки концентрации энергии всего тела. Тренировка с песочным мешком особенно подходит для отработки нижнего удара передним кулаком.



Тренировка с подвешенным мячом.

Хотя тренировка с подвешенным мячом и с песочным мешком дают практически один и тот же эффект, при ударе по мячу вам приходится двигаться очень быстро и спарринг с такой мишенью является хорошей тренировкой для развития быстроты зрения. Поставьте ноги параллельно и легко двигайтесь по кругу вперед, назад, вправо, влево, ударяя по мячу. Тренировка с подвешенным мячом больше подходит для развития скорости, чем силы.

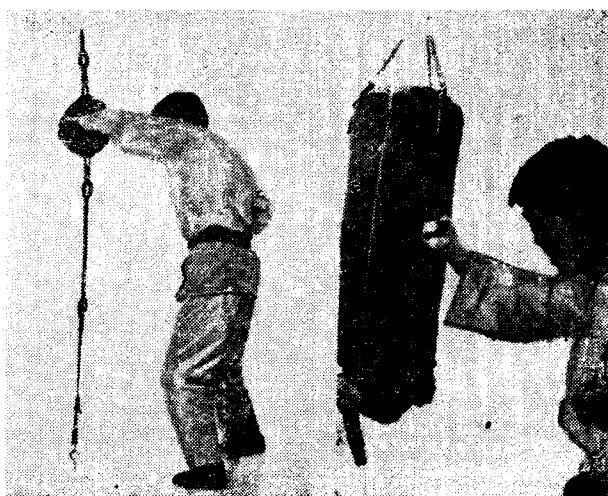


б) Повернутый кулак.

Повернутый кулак используется при нанесении ударов вперед, вправо-влево, ударов в селезенку и для нижних ударов. Хотя место назначения ударов как для повернутого, так и для переднего кулака практически одинаково, поскольку способ удара другой, то различается и методика тренировки.

Тренировка сухого удара.

Используя либо параллельную стойку, либо стойку с широко расставленными ногами или стойку сумо, нанесите удар точно так же, как нанесите его передним кулаком. При нанесении удара повернутым кулаком важно помнить, что кулак должен возвратиться в исходное положение сразу же после контакта. Хорошо потренировать быстрое возвращение кулака. Если вы практикуете удар вперед, используйте либо кошачью стойку, либо стойку санчин. В момент контакта всегда поворачивайте запястье наружу.



в) Рука-нож.

Удары рукой-ножом подразделяются на две категории: удары, при которых рука опускается сверху (удар ребром ладони в ключицу, удар в селезенку) и удары, в которых рука движется наружу по прямой линии вперед (удар рукой-ножом в лицо, скользящий удар ребром ладони в ключицу).

Тренировка на обитой доске.

Встаньте так, чтобы находиться сбоку от доски и примите параллельную стойку, стойку сумо или стойку с широко расставленными ногами. Расстояние в этом случае примерно такое же, как и при тренировке удара передним кулаком.

Для усиления удара и ускорения поворота запястья оставьте предплечье неподвижным и ударьте запястьем как можно быстрее. Повторите упражнение пятьдесят раз каждой рукой.

Хотя эффект тренировки примерно одинаков как и с мешком песка (так и с соломенным снопом), но поскольку импульс удара разный, вы сможете тренировать мышцы более эффективно, используя оба способа.

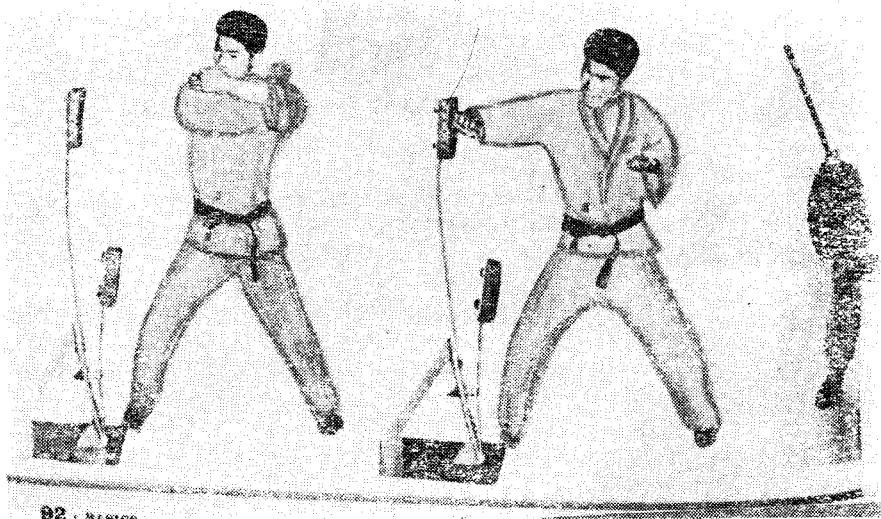
Пользуясь подвешенным мячом, нужно помнить, что мишень маленькая, а вы должны двигаться быстро. По этой причине ударяйте всей тыльной поверхностью кулака.

Тренировка сухого удара.

Как и в других случаях, цель этой тренировки — развить чувство скорости. Обращайте внимание на то, что когда вы наносите удар по воображаемой отметке, то рука не должна идти дальше, а должна останавливаться в точке контакта с воображаемым противником. Повторяйте удар снова и снова, сначала правой, затем левой рукой. Не напрягайте тело, но старайтесь почувствовать, как вся сила плавно поднимается от брюшного пресса к плечевым мышцам и рукам. Удар каждой рукой вы должны повторить от 30 до 40 раз.

Тренировка на обитой доске.

Из трех стоек, которые мы используем для тренировки этого удара: параллельной, сумо и с широко расставленными ногами; первая — самая простая. Когда вы тренируете удары, идущие сверху вниз, пользуйтесь подвешенным соломенным снопом. При горизонтальных ударах стойте в стороне от снопа и ударяйте 30 раз одной рукой и 50 — другой. Распределение силы, дыхание и равновесие тела такие же, как и при тренировке удара передним кулаком.



Тренировка с мешком, набитым песком.

Ключевые моменты такие же, как при тренировке удара передним кулаком. Как правило, если исключить скользящий удар рукой-ножом в ключицу, удары ребром ладони используются больше в широких движениях против крупных мишеней, нежели в коротких мощных толчках, применяемых в технике удара передним кулаком. По этой причине важное значение приобретает сила. Когда вы тренируете эти удары на мешке с песком, наносите удар так, словно вы хотите зарыть руку в мешок в момент контакта. Помните также, что все движение должно быть настолько возможно быстрым.



г) Удар торцом кулака.

Широко используемый в нисходящих ударах, удар торцом кулака является очень сильным и часто используется для нанесения окончательного поражения противника. Хотя само собой разумеется, что для этого приема важна скорость, ее эффект зависит от силы, поэтому главной задачей тренировки является развитие этой силы. Тренируйте этот прием вместе с приемом руки-ножа, поскольку основные элементы одни и те же.



Тренировка с соломенным снопом.

Сноп должен быть подвешен на уровне низа вашего живота. Нанесите нисходящий удар, выводя кулак из-за уха, изо всей силы. По мере опускания руки добавьте контрсилы с помощью резкого поворота тела.

д) Локоть.

Сила удара локтем особенно очевидна в ближнем бою. Поскольку поворот бедер, разворот туловища и гибкость как бедер, так и туловища являются наиважнейшими при ударах локтем, особенно при круговых и восходящих ударах, нужно тренироваться с мыслью о точном расчете этих движений.

Сухая тренировка.

При выполнении верхних и средних ударов локтем держите кулак зафиксированным твердо и неподвижно на груди, локоть согните полностью и, резко повернув бедра, сделайте взмах локтем изо всей силы снаружи внутрь. Круговой мах локтем и поворот бедер должны быть одновременными. Не напрягайте плечи до момента контакта, поскольку ранее их напряжение замедляет движение. Для стабильности нижней части тела используйте стойку с наклоном вперед.

При восходящем ударе локтем используйте ту же самую стойку и, сохраняя локоть хорошо согнутым и прибавляя поворот бедер, поднимайте локоть прямо вверх до тех пор, пока кулак не подойдет к плечу. Тренируйте восходящий удар локтем одновременно с нисходящим.

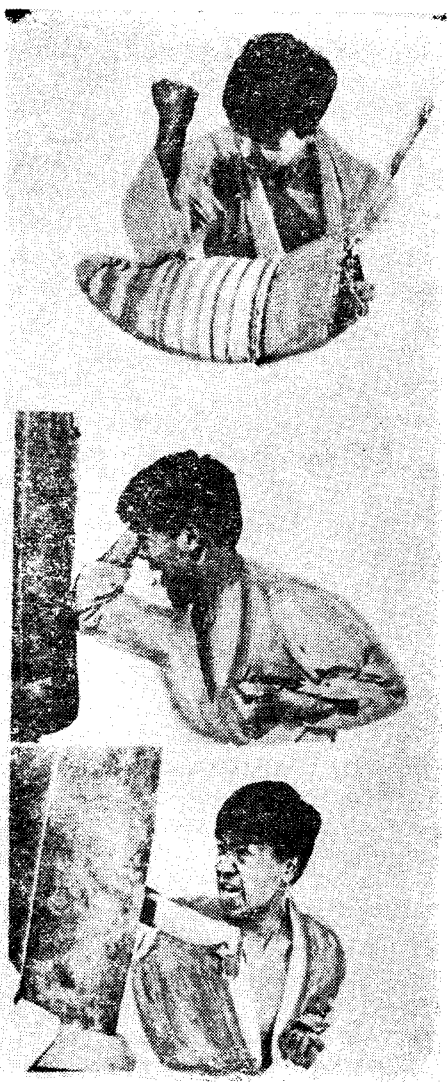
Эти тренировки полезны, потому что содержат упражнения для основных мышц туловища, для движения бедер и для гибкости коленей — а это все имеет важное значение в карате.

Тренировка с соломенным снопом.

Приняв стойку с наклоном вперед, которая используется для тренировки ударов передним кулаком, нанесите обратный удар локтем по соломенному снопу. Когда тренируете внешний удар локтем, стойте параллельно снопу и сбоку от него. Для тренировки нисходящего удара локтем используйте подвешенный сноп.

Тренировка с песочным мешком.

Нервы локтевого сустава очень чувствительны и не переносят внезапного и резкого контакта с тяжелыми предметами. По этой причине лучше тренироваться с чем-то мягким, типа не очень плотного песочного мешка. Всегда внимательно следите за тем, чтобы точно наносить удар в определенную отметку.



е) Рука-копье.

Сильные суставы — самое важное для руки-копья. Если суставы слабы, то при нанесении удара вы можете повредить руку. Поскольку сила суставов важна также для захватов и для других приемов, то тренировка их представляет задачу первостепенной важности.

Погружение руки в горох.

Как мы уже отмечали, при использовании руки-копья не следует полностью распрямлять пальцы. Все четыре пальца должны быть крепко прижаты друг к другу, а большой палец прижат к основанию указательного.

Для начинающих хорошую тренировку представляет резкое погружение руки в мелкий песок. Поскольку на кончиках пальцев сосредоточены нервные окончания, ваши руки вначале будут болеть от такой тренировки, но если вы не переусердствуете и будете тренироваться ежедневно, то вы привыкнете к этому. После двух или трех месяцев тренировки вы постепенно можете увеличить размер и плотность тренировочного материала и можете использовать горох, соевые бобы или мелкую гальку. Это также хороший способ тренировки руки в форме клюва цыпленка.



ж) Тренировка ударов ног.

Удары ногой мы подразделяем, в зависимости от района нанесения удара на следующие основные категории:

- а) удары подушечкой ноги;
- б) удары подъемом ноги;
- в) удары пяткой;
- г) удары ногой-ножом;
- д) удары коленом.

Хотя сила всех этих ударов различна, каждый из них нужно наносить резко и быстро отводить ногу назад. Поскольку для этого необходимо хорошее пружинистое движение бедер и поскольку без стабильности в бедрах удар ногой неточен, а скорость теряется, очень важно упорно тренироваться для построения пружинящих бедер. Для этой цели хороши бег, прыжки через скакалку, сгибание коленей и стойки на руках. Кроме того, поскольку удары ногами требуют широких махов, в подготовительных упражнениях вы должны растягивать ноги.

Тренировка сухого удара ногой.

При выполнении каждого удара следите глазами за мишенью и обращайтесь внимание на то, чтобы использовать нужную часть ноги в качестве ударной поверхности. При этом быстро и резко отводите ногу обратно. Эффект тренировки ударов ногами, как и ударов руками, состоит в придании телу скорости. Такая тренировка необходима для развития скорости и важнейших мышц ноги.

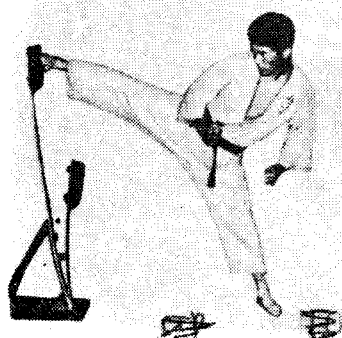
Во время тренировки ударяйте всякий раз изо всей силы. Меняйте ноги после каждого удара и повторите удары по 40 раз каждой ногой при тренировке переднего удара и по 20 раз при тренировке бокового удара. Используйте параллельную или стойку с наклоном вперед.

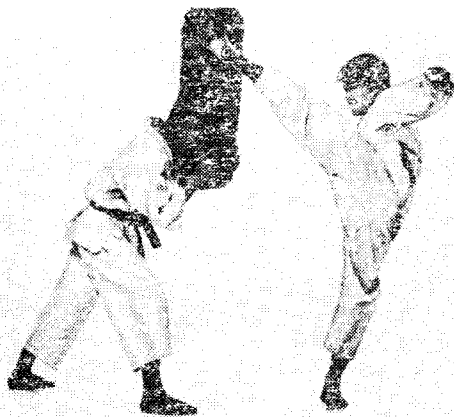
Пользуйтесь обитой доской для тренировки переднего удара ногой и кругового удара, а также восходящего удара ногой, ударяя подушечками стопы, ребром стопы или лодыжкой. Если у вас плохая форма и вы не всегда ударяете правильно, то эффект удара будет теряться. Пользуйтесь либо стойкой кошки, либо параллельной стойкой или стойкой с наклоном вперед.

Для тренировки удара в низ живота подъемом ноги и для тренировки заднего удара пяткой используйте подвешенный сноп соломы. Основной целью тренировки ставьте отработку точности удара. Важно натренировать глаза в упорной тренировке, потому что вам также придется поражать и движущиеся мишени. В этом случае подходящей является параллельная стойка.

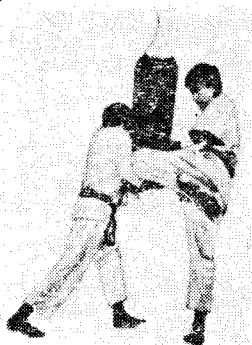


ek
ays
icks
keep
ave to
uitable



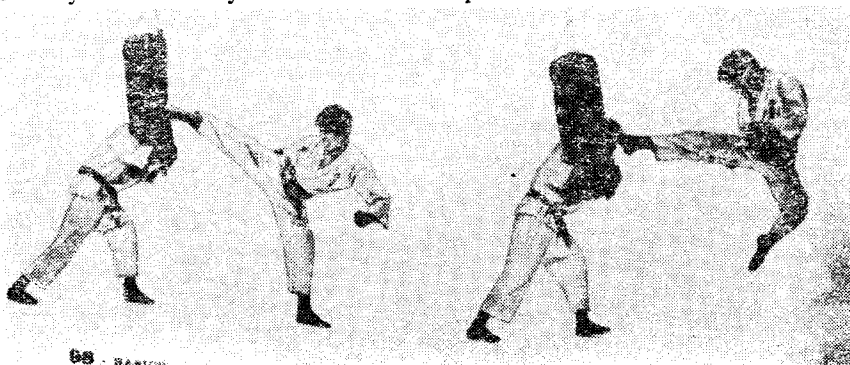


Тренировка с мешком, наполненным песком.



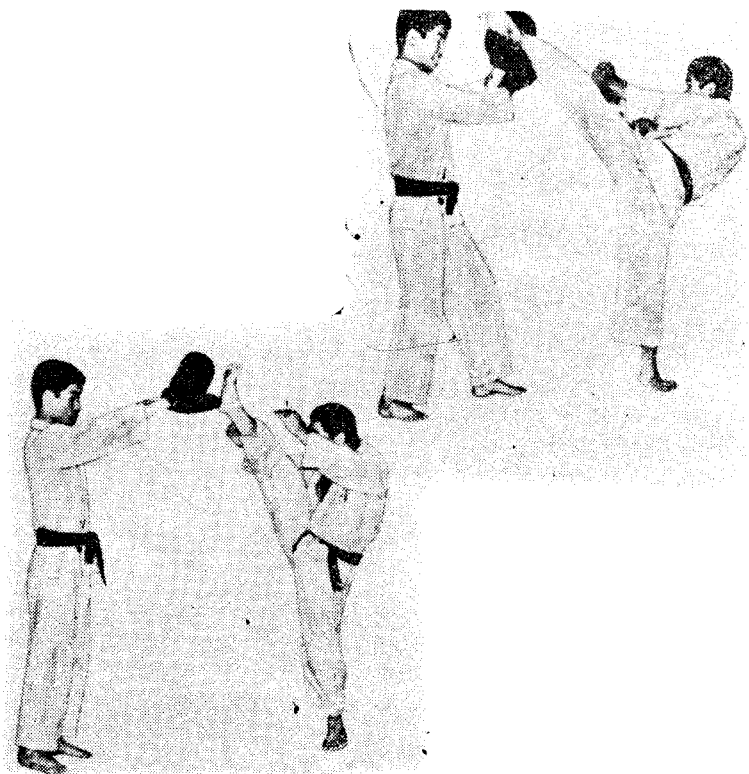
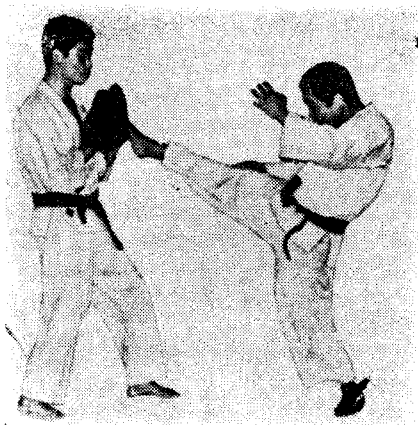
Песочные мешки идеально подходят для тренировки ножных ударов, потому что имеют большую поверхность, не очень тяжелы и немного двигаются. Когда вы тренируетесь в одиночестве, достаточно просто пинать мешок, но хорошо тренироваться и с партнером, ударяя по мешку по очереди. И опять очень важна дистанция, на которой вы находитесь от мешка. Вначале измерьте расстояние с помощью ног, затем установите подходящую для вас дистанцию. Если вы

станете слишком близко, сила удара отдастся в вашей ноге, и вы потеряете равновесие. Если вы слишком далеко от мешка, вам придется топтаться во время удара. Используйте параллельную стойку или стойку с наклоном вперед.



Тренировка с рукавицей.

Тренировка с движущейся мишенью лучше способствует выработке точности удара. Это специальное упражнение более предназначено для развития быстрых движений вправо-влево и вперед-назад.



Растяжка.

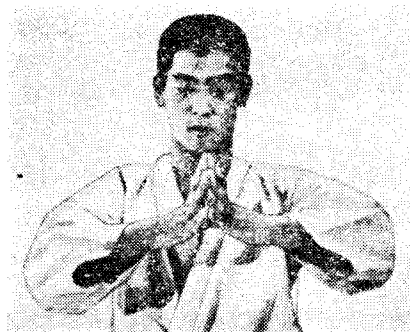
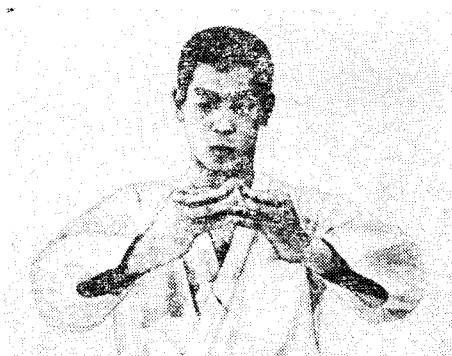
Если вы не можете раскинуть ноги для удара достаточно далеко, удары не будут такими эффективными, какими им следует быть. Тренируйте растяжку ног сразу же после принятия ванны, пока мышцы размягчены. Хорошее упражнение: сидя, широко расставив ноги коснуться руками сначала кончиков пальцев одной ноги, затем другой.



Упражнения для суставов пальцев.

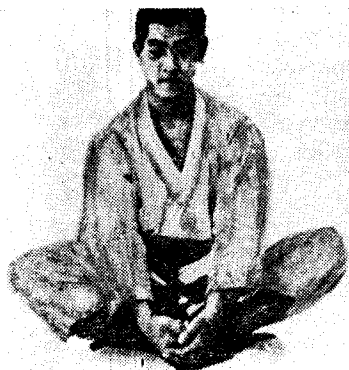
Прижмите кончики пальцев одной руки к кончикам пальцев другой, напрягите пальцы и делайте пружинящие движения ими. Ладони и вторые и третьи суставы не должны касаться друг друга.

Самое простое и наиболее эффективное упражнение для захвата — вытянуть обе руки прямо перед собой и быстро сжать и разжать обе кисти. Сжимайте и разжимайте пальцы с как можно большим усилием. Делайте четыре или пять упражнений по 100 повторений ежедневно. Отжимания на руках также хороши для развития силы суставов пальцев, особенно если вам удастся встать только на три или даже два пальца на каждой руке.



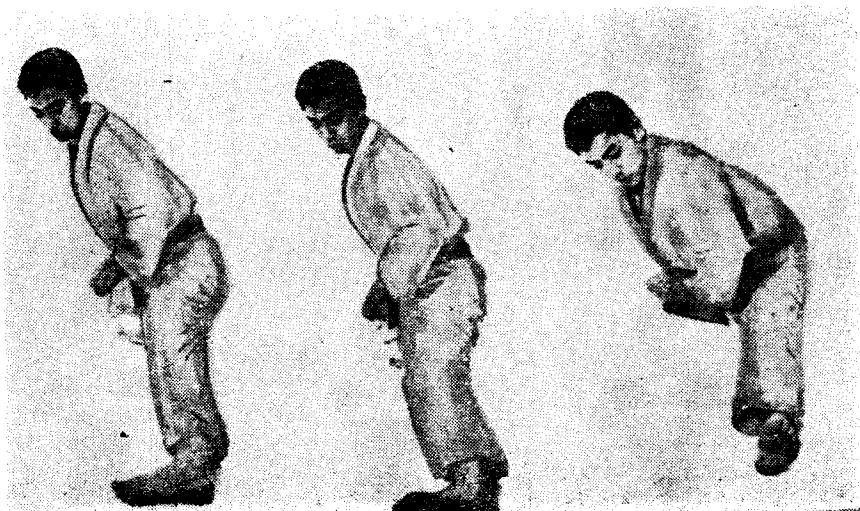
Тренировка брюшного пресса.

Сядьте, соединив подошвы ног и сгибайте тело, касаясь головой ног.



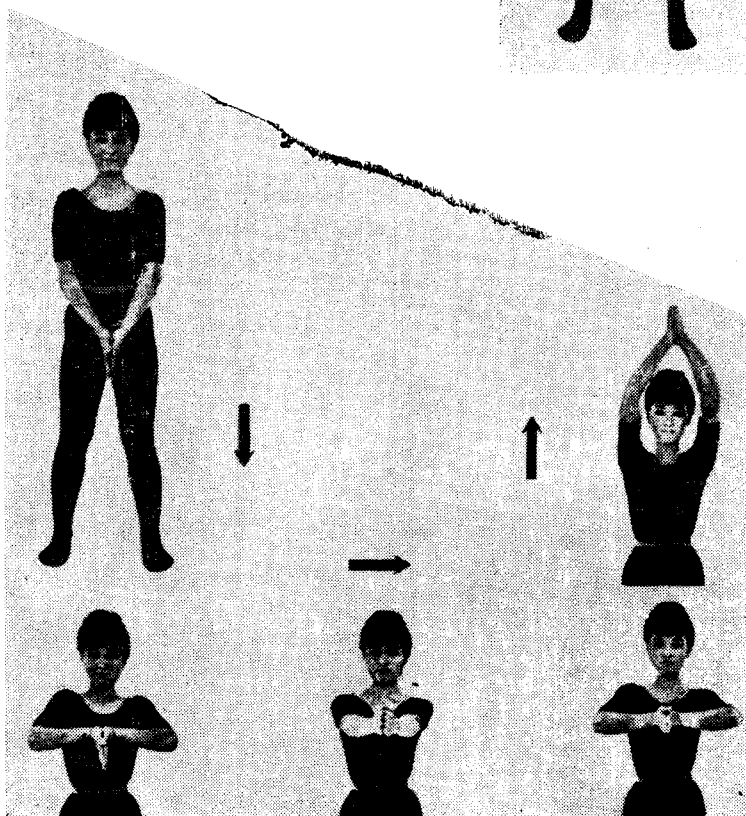
Тренировка лодыжек.

Широко расставьте ноги. Одну ногу вытяните прямо, вторую согните в колене. Перенесите вес тела на согнутую ногу. Вначале поставьте на пол только внутреннюю часть ступни, а затем направьте носки в сторону или вперед.



Тренировка запястий.

Крепко прижмите ладони друг к другу и направьте пальцы рук вниз. Поднесите соединенные руки на уровень груди, поверните концы пальцев рук наружу и сделайте удар вперед. Затем приведите руки к груди, поверните пальцы рук вверх и сделайте удар вверх. Ладони все время держите крепко сжатыми. Это упражнение также полезно для локтевого сустава.



Глава 9

БАЗОВАЯ ПРАКТИКА ФОРМАЛЬНОЙ БОРЬБЫ

1. Базовые упражнения формальной борьбы.

До сих пор мы изучали изолированные приемы, формальные упражнения, которые каждый может отрабатывать самостоятельно. Следующая стадия требует применения на практике того, что мы изучали, а также участия оппонента для тренировки атак и защиты. Практическая борьба бывает двух видов: прямая практика борьбы, в которой бой представляет собой набор технических приемов и практика борьбы вольного стиля, свободная в буквальном смысле слова, и напоминающая матч между двумя участниками.

Естественно, что новичок начинает с прямой практики и более всего для начала подходит трехступенчатый метод. По этой методике нападающий атакует трижды одним и тем же приемом — скажем верхним или нижним ударом кулаком, а защищающийся блокирует контратаку. Повторение трехступенчатой практики борьбы поможет вам развить способность к расчету времени при атаке и блоках, расчету силы и способность к быстрому реагированию, для того, чтобы затем можно было перейти к одноступенчатой практике борьбы, в которой движения намного быстрее. Трехступенчатая практическая борьба, представленная в этой книге, представляет собой самую основную форму, при которой и нападающий и защищающийся остаются на одном месте во время выполнения всего приема.

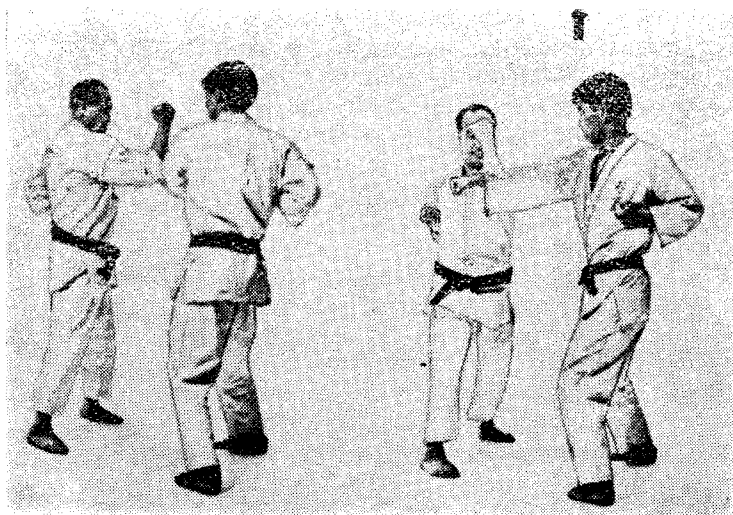
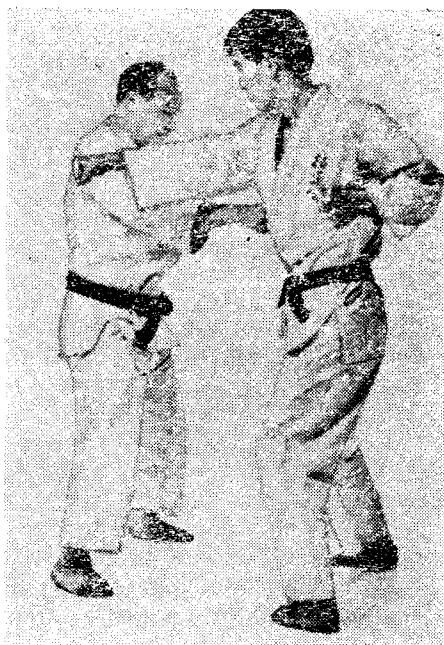


1. Нападающий ударяет средним ударом переднего кулака, а защищающий блокирует удар левым средним внешним блоком.

2. Нападающий продолжает наносить удары, теперь левым передним кулаком в середину и защищающий блокирует этот удар правым средним блоком наружу.

3. Нападающий продолжает атаку ударом передним кулаком в середину, а защищающийся блокирует этот удар снова левым средним блоком наружу.

4. В ходе блокирования защищающийся также наносит средний удар передним кулаком в живот атакующего.





1. Защищающийся блокирует средний удар переднего кулака нападающего правым средним блоком наружу.

2. Атакующий нападает правым средним ударом передним кулаком, но защищающийся блокирует левым средним блоком наружу.

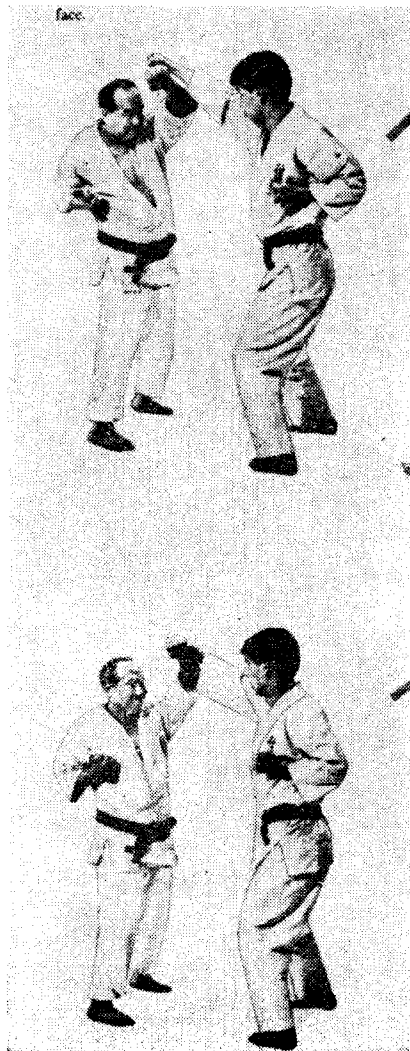
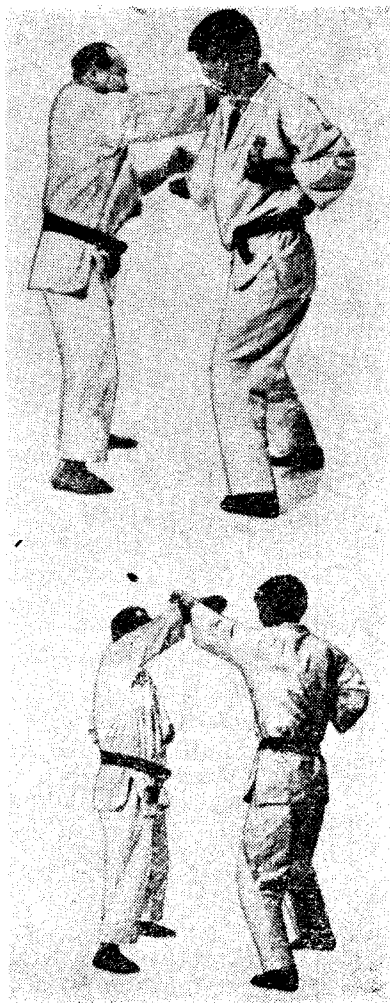


3. То же самое, что и в п. 1.

4. При блокировании защищающийся к тому же наносит правый удар повернутым кулаком в лицо нападающего.

1. Атакующий наносит верхний удар правым передним кулаком, который защищающийся блокирует левым верхним передним кулаком.

2. Атакующий нападает передним верхним кулаком, но защищающийся блокирует удар левым верхним передним кулаком.



3. Атакующий и защищающийся повторяют те же движения, что и в п. 1.

4. Когда защищающийся блокирует удар, он также наносит правый верхний удар передним кулаком в лицо атакующего.



1. Защищающийся блокирует верхний удар правого переднего кулака правым верхним передним кулаком.

2. Атаующий наносит левый верхний удар передним кулаком, но защищающийся блокирует левым верхним передним кулаком.

3. Оба повторяют п. 1.

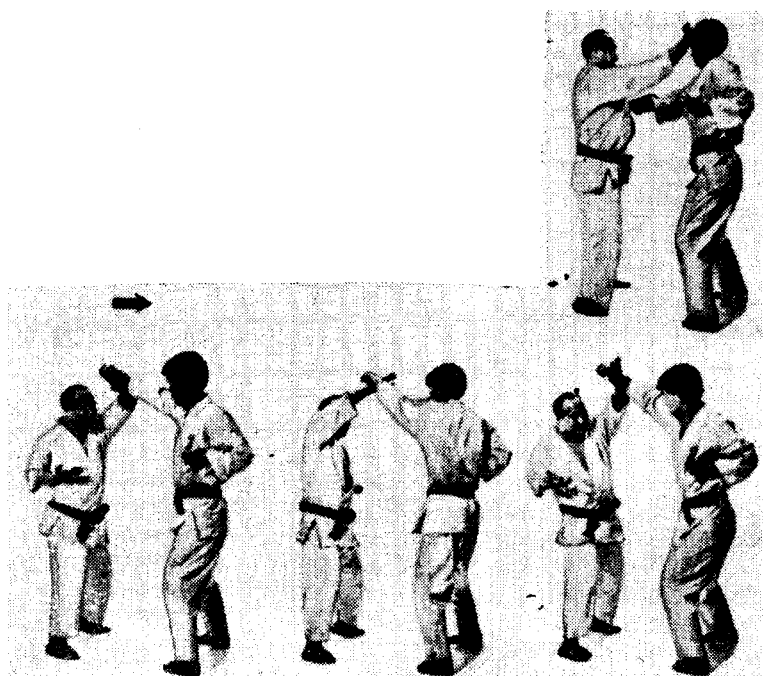
4. При блокировании защищающийся наносит также удар правым передним кулаком в середину, в живот атакующего.



1. Атакующий метит удар в середину передним кулаком, который защищающийся блокирует левым основанием ладони.
2. Атакующий продолжает левый средний удар передним кулаком, но защищающийся блокирует правым основанием ладони.
3. Оба повторяют поз. 1.
4. В ходе блокирования защищающийся наносит удар правой внутренней рукой-ножом в живот атакующего.



1. Защищающийся блокирует правый верхний удар переднего кулака верхним ребром ладони левой руки.
2. Атакующий проводит левый удар передним кулаком в верхнюю часть, но защищающийся делает блок левым верхним ребром ладони.
3. Оба повторяют п. 1.
4. В ходе блокирования защищающийся также наносит удар ребром ладони правой руки в лицо атакующего.



2. Позы борьбы вольного стиля.

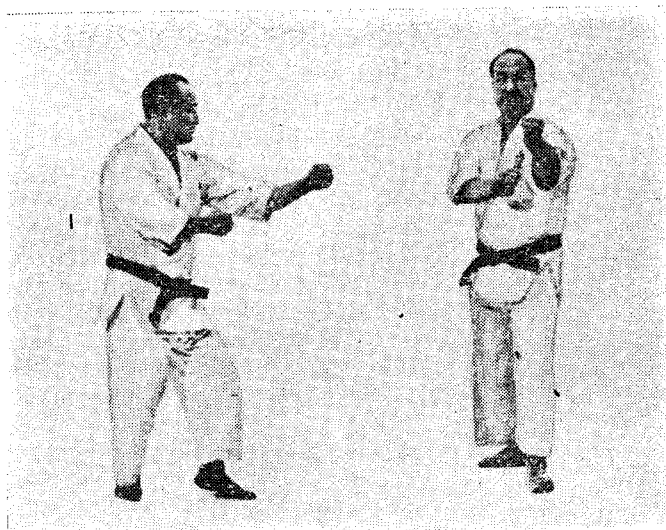
После того, как вы овладели тренировочной практикой, можно переходить к вольной борьбе, в которой сможете применить все базовые приемы, которые изучили.

Поскольку борьба всегда влечет за собой определенную опасность, постоянно следите за соблюдением боевого этикета и всегда занимайтесь под руководством хорошего инструктора.

Мы предлагаем собственные позы, как основу первых фундаментальных знаний.

В тренировочной борьбе, где каждое движение и каждое следующее за ним заранее известны, даже большее значение, чем само движение приобретает поза, стабилизирующая тело для точного удара или блока. В вольной борьбе нужно всегда быть готовым к свободной атаке и защите. Здесь первостепенное значение имеет скорость движения, и вы можете ставить ноги на такую ширину, при которой вы можете совершить движение практически мгновенно. Идеальная ширина — это ширина плеч. Если расстояние между ногами очень широко, то несмотря на то, что тело находится в низком и стабильном положении, ваши движения скованы. Если же расстояние между ног невелико, то прибавляя в скорости, вы теряете в стабильности. Когда обе ваши ноги находятся на одной линии, передняя атака противника может легко сбить вас с ног, поэтому всегда держите одну ногу выставленной перед другой.

Боевые позиции вольного стиля, которые мы представляем в этой главе, очень логичны и включают в себя все пункты, которые мы только что рассмотрели. В большой степени они происходят от китайской борьбы кемпо и приспособлены к карате. Обратите внимание на четкое разграничение между позициями вольного стиля и тренировочной практики.



а) Двуручная позиция.

С этой позиции должны начать все новички. Оба кулака сжаты. В правом варианте ваша правая рука на уровне диафрагмы — центрального жизненного участка тела, а левая рука вытянута вперед, готовая выполнить атаку, которую вы вынашиваете в голове. В левом варианте положение рук обратное. Всегда держите кулаки сжатыми, помните, что начинающие, не полностью освоившие блокирование, глаза которых еще не так быстры и тела не так гибки, подвергаются реальному риску сломать пальцы, если рука открыта. Особенно велика опасность повредить суставы при попытке блокировать удар противника ногой, если рука разжата. Обычно рука, находящаяся на уровне диафрагмы, используется для блокирования ударов ногами и руками верхним средним внутренним или внешним блоками, или нижним парированием, но, конечно, в некоторых случаях она служит для атак передним кулаком, обратным кулаком, запястьем или локтем.

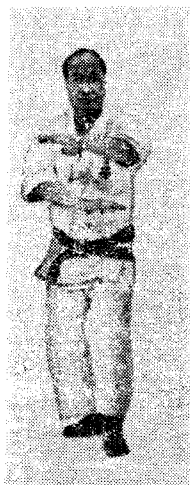
Левая рука может также служить для блоков и атак. Основная позиция — это поза кошки, в которой основной вес тела приходится на отставленную назад ногу, а выставленную вперед ногу вы используете для удара. Ноги все время должны находиться примерно на ширине плеч.

Хотя начинающие имеют тенденцию к толканию или захвату противника в близкой борьбе, ни в коем случае не нужно разжимать кулаки. Для того, чтобы начинающий не делал этого, инструктор иногда вкладывает в кулак новичка палочку размером с карандаш, чтобы кулак был все время сжат. Новички должны уделять особенно пристальное внимание этой позиции.

б) Двуручная позиция руки-ножа.



За исключением того, что вы держите обе руки в положении рука-нож — эта позиция точно такая же, как и предыдущая. Правой рукой, находящейся на уровне живота, вы можете провести блок основанием ладони или ребром ладони или, в случае атаки круговым ударом или атаки в шею, можно использовать ее в блоке предплечьем. Левая рука служит для того, чтобы придать старт атаке, угрожать противнику или сделать блоки ребром и основанием ладони. В этой позиции используйте кошачью стойку.



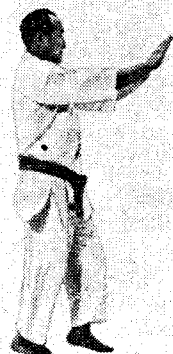
в) Двуручная позиция с двойным слоем.

В этой позиции вы сгибаете обе руки перед собой, ладонями вниз, одну над другой. Какой руке быть сверху, выбирайте сами, но одна из рук должна находиться примерно на уровне диафрагмы, а другая — выше. Обычно в правом варианте позиции — левая нога впереди, а правая рука вверху.



г) Свинговая двуручная позиция.

Одна из самых распространенных позиций китайского кемпо. Свинг (взмах) двумя руками является знаком духовного единения и часто используется в дзен-медитации. Отличительной чертой этой позиции являются широкие маховые движения обеими руками: другими словами, тело служит осью, а вы машете руками по кругу подобно мельничным крыльям. В этой пассивной позиции вы простираете руки как можно дальше и как бы очерчиваете свою собственную неприкосновенную территорию. Атака не производится.



д) Двуручная позиция руки-копья.

От двуручной позиции руки-ножа переходите к этой позиции вытягивая вперед руку, находящуюся сверху и обращая ее в позицию руки-копья. Японское наименование бирин-но-камае означает позицию хвоста и происходит от движений, напоминающих колебания рыбьего хвоста, которые мы совершаем рукой, находящейся сверху.

Хотя обычно это атакующая позиция, мы также можем использовать руку, находящуюся сверху для прерывания атаки вашего противника и для блока, защищающего нижнюю часть тела рукой, находящейся под другой.



Глава 10

Техника самообороны

Как я уже много раз подчеркивал, ежедневная духовная настройка для человека, занимающегося карате, имеет огромное значение. Он должен стремиться избежать конфликта настолько это возможно. Это одно из первых правил карате. Ежедневная тренировка каратиста направлена на то, чтобы помочь избежать индивидуальных боев.

Однако фактом является то, что по мере все большего усложнения общества, ежедневно и повсюду мы слышим все больше рассказов о насилии и нарушении общественной морали. Поскольку мы не можем заранее предугадать, когда столкнемся с человеком, предрасположенным ко злу, мы не можем позволить себе быть небрежными даже в мельчайших деталях нашей повседневной деятельности. Для этого нам нужно освоить приемы самообороны, потому что само психологическое состояние человека, который знает, как защищать себя и человека, который этого не знает, весьма различаются. Человек, который знает и понимает, как защитить себя, всегда может поддерживать естественный душевный настрой, отражающий его подход к повседневной жизни. Хотя он и не даст противнику возможности атаковать себя, поскольку противостоит опасности только тогда, когда ее совершенно нельзя избежать, вероятность его попадания в неприятную ситуацию меньше, чем у человека, не умеющего позаботиться о себе.

С точки зрения того, что техника самозащиты является важнейшим элементом боевых искусств, я твердо верю в ее

необходимость, но если противник атакует вас и вы чувствуете себя в опасности, вы должны быть способны хладнокровно использовать приемы, которые ежедневно выполняете в тренировочном зале. Самое важное в момент кризиса — сохранить хладнокровие. Ваш противник, находящийся в подобном положении, скорее всего, легче утратит контроль над собой и, если вы просто будете наблюдать, что он делает и как двигается, вы сможете нащупать слабые места в его технике. По этой причине всегда стремитесь в ходе тренировок к спокойствию, скорости и точному выполнению приемов.

Хотя приемы самозащиты, которые мы включили в эту главу, являются базовыми и ими легко овладеть, они чрезвычайно эффективны. Объем книги не позволяет показать все приемы, известные нам, но необходимо тщательно изучить приведенные ниже.

1. Защита от ножа.

Если вы когда-нибудь окажетесь в положении, когда вам придется защищать свою жизнь от кого-либо, вооруженного ножом, прежде всего сохраняйте хладнокровие и ни на долю секунды не забывайте о ноже. Если вы защитите свое лицо и живот, вы не получите смертельной раны и сможете не просто избежать атаки, но и разоружить противника с помощью контратаки.

А.

1. Если ваш противник намеревается нанести удар спереди, разверните тело полуоборотом, защитив жизненно важные места левой и правой рукой и приготовьтесь к блокировке.





2. Когда противник начинает наносить удар, пользуйтесь парированием с помощью правой руки-ножа для того, чтобы отбить нож в сторону.
3. Одновременно, делая движение внутрь снаружи, остановите левой рукой руку, держащую нож.

4. В то же время, сделав глубокий выпад вперед левой ногой и открыв тело справа, зажмите руку с ножом под своей левой рукой и согните руку нападающего, повернув свое запястье вправо.



Б.

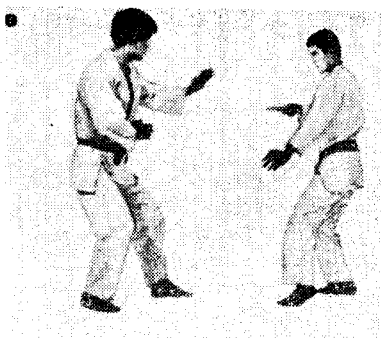
1. Если ваш противник заходит для удара спереди, закройте жизненно важные места и держите левую руку вытянутой вперед.

2. Остановите нож, толкая его левой рукой снаружи внутрь по направлению к противнику.

3. Одновременно схватите запястье руки, держащей нож, правой рукой, поворачиваясь на правой ноге, отклонитесь на расстояние полукруглости вправо и приведите руку противника в положение сверху вашего левого плеча.

4. Локоть противника должен находиться на вашем плече. Используя его локоть как точку приложения силы, согните его руку резким рывком вниз.





В.

1. Противник заходит спереди и пытается нанести удар ножом в низ живота.

2. Стараясь не наткнуться на нож, отразите атакующую руку левой нижним парированием.



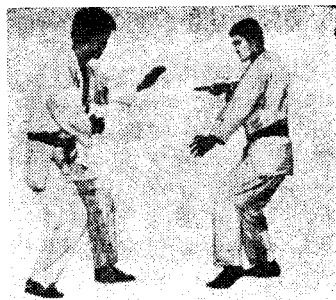
3. Держа левую руку в контакте с рукой противника, толкайте ее наружу и вверх до тех пор, пока она не окажется у вас на плече. Обхватите левой рукой атакующую руку противника и проведите ее обратный захват.

4. Надавите на локоть противника и когда вы заставите его наклониться достаточно низко, нанесите ему удар коленом правой ноги.

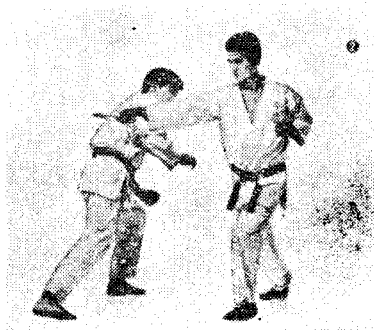


Г.

1. Противник заходит спереди и пытается нанести вам удар ножом в грудь.



2. В тот момент, когда он намеревается ударить вас, отклоните тело влево.



3. Стабилизируйте тело обеими руками. Это сделать проще, если ваши ладони не коснутся к полу.



4. Ударьте правой ногой в бок противника. Все эти четыре движения требуют большой скорости.



2. Защита от пистолета.

Когда, как это часто бывает, противник достает пистолет только для того, чтобы испугать вас, самое важное — уйти от оружия. При любых обстоятельствах старайтесь уйти из-под дула пистолета, чтобы даже в случае, если противник нажмет на спуск, пуля не задела вас.

А.

1. Этот прием полезен, если вы стоите лицом к противнику, у которого пистолет, и вы твердо уверены в том, что он готов его вытащить.

2. Делая быстрый выпад вперед левой ногой, схватите противника левой рукой за локоть руки, держащей пистолет и воспользуйтесь правой рукой для того, чтобы прижать эту руку к его телу. Избегайте дула пистолета.

3. Сохраняя такое положение, нанесите удар головой в лицо противника так, чтобы его туловище откинулось назад.

4. Быстро нанесите удар правым коленом в низ его живота.



Б.

1. Если вы находитесь лицом к лицу с противником, держащим пистолет.

2. Отклонившись вправо и делая полшага назад правой ногой, тщательно избегайте дула пистолета и в то же время схватите руку противника, держащую пистолет, левой рукой.

3. Включите в дело и правую руку так, чтобы теперь держать руку противника с пистолетом в обеих руках. Крепко держа ее, сделайте полуоборот на левой ноге и дерните руку противника (с пистолетом) так, что его локоть окажется на вашем левом плече.

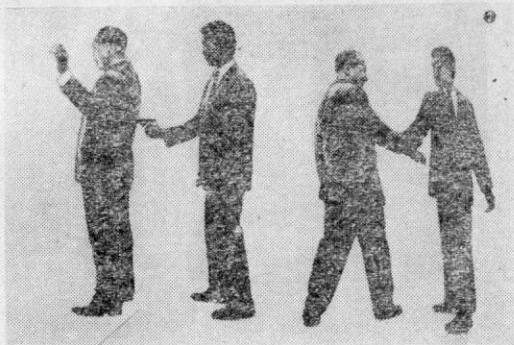
4. Локоть противника должен находиться на вашем плече. Используя его как точку приложения силы, с силой потяните его руку вниз резким движением, чтобы противник почувствовал резкую боль в локте.



В.

1. В этот момент противник приставил к вам пистолет сзади.

2. Делая шаг назад правой ногой отклоните тело вправо, избегая дула пистолета, но парируйте его нижним ударом правой руки-ножа.



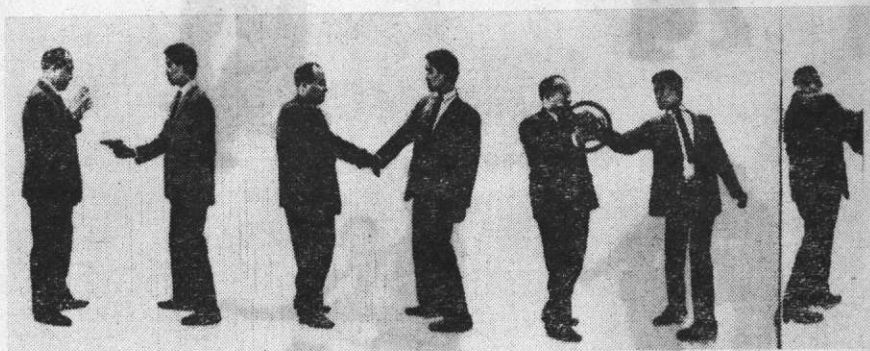


3. В то же время сделайте шаг вправо от противника левой ногой и крепко захватите его руку в локтевом суставе правой рукой.
4. В то время, как вы толкаете его назад из этой позиции, крепко сожмите его горло.



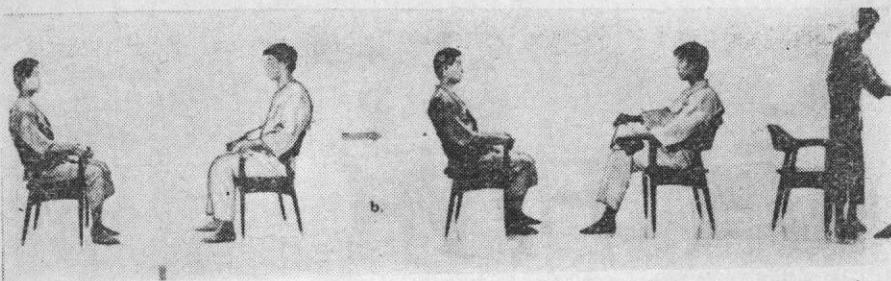
Г.

1. Противник стоит перед вами, направив на вас дуло пистолета.
2. В момент, когда вы парируете пистолет вниз правой рукой-ножом, избегая дула пистолета, будьте готовы схватить руку противника с пистолетом правой рукой.
3. Одновременно захватите руку противника с пистолетом левой рукой и сделайте обратный захват его запястья. Быстро делая шаг внутрь левой ногой, поверните противника в левую сторону.
4. Когда противник наклонился в сторону, нанесите удар правым ребром ладони в шею.



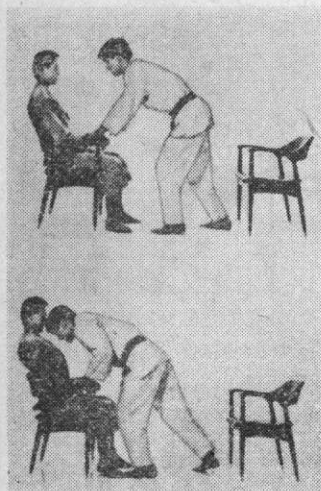
Д.

- 1 и 2 как в позиции В.
3. Сделайте быстрый шаг за спину противника.
4. Ударьте левой ногой в коленный сустав его правой ноги с другой стороны и толкните его.



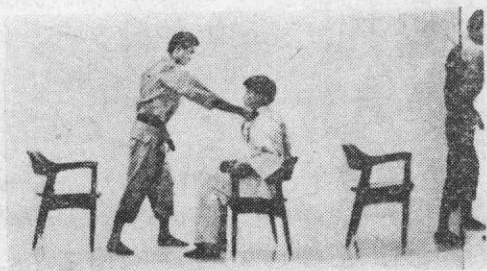
3. Другие положения и позиции.

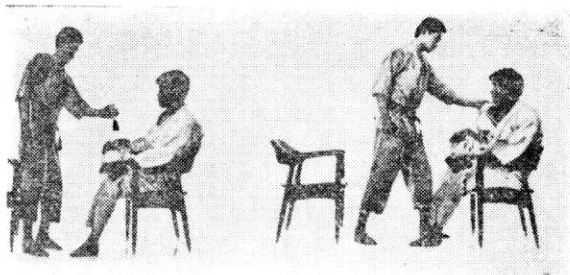
Хотя все мы практически доверяем окружающим нас людям, мы на самом деле никогда не знаем, когда сами или наши родственники или друзья могут столкнуться с серьезной опасностью. Если вы психологически готовы избежать опасности, вы обнаружите, что более способны справиться с любой опасностью, которую возможно, неожиданно встретите.



А.

1. Если вы сидите на стульях лицом друг к другу и внезапно чувствуете, что противник готов атаковать вас.
2. Вначале прижмите его руки обеими руками.
3. Одновременно нанесите ему удар головой в лицо.





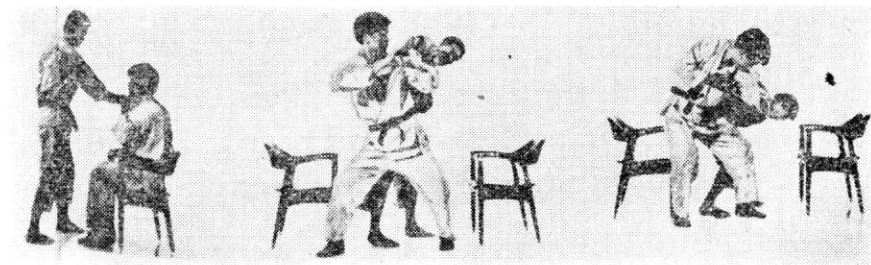
Б.

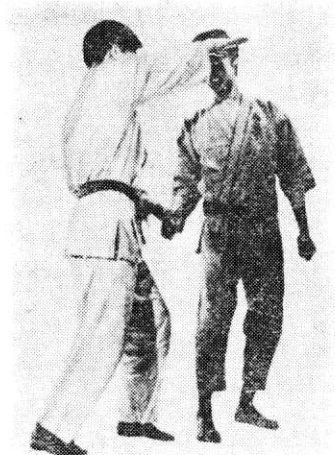
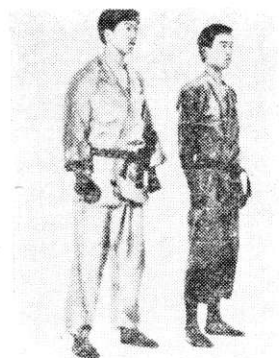
1. Вы и ваш противник сидите против друг друга.
2. Если вы почувствуете, что противник готов атаковать, скрестите ноги, как показано на рисунке.
3. Противник встал и переходит к атаке.
4. Нанесите удар противнику в низ живота.



В.

1. Ваш противник встал со стула и взял вас за воротник (в данном случае за левый обшлаг).
2. Завладейте рукой противника с помощью левой руки.
3. Поднесите правую руку к левой и в то же время, сделав шаг с внешней стороны правой ноги противника правой ногой, нырните под руку противника, поворачивая свое тело против часовой стрелки.
4. Завладейте обратным хватом запястьем противника и согните его руку, толкая его локоть вниз своим локтем.

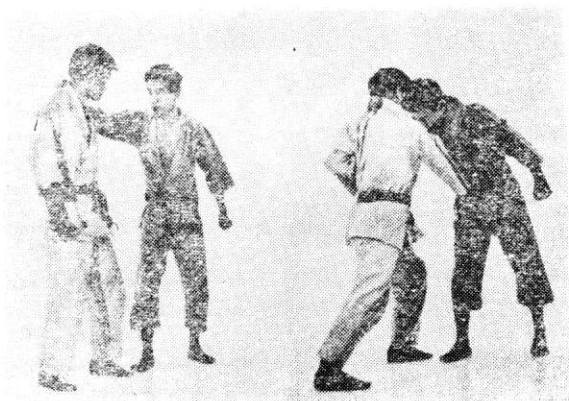




Г.

1. Если вы стоите рядом с потенциальным агрессором, всегда следите за тем, чтобы ваша лучшая рука была снаружи, то есть если вы «правша», то вам всегда удобнее иметь противника слева.

2. Если противник попытается что-то предпринять, вы всегда сможете блокировать рукой, находящейся ближе к нему и прыгнуть на него, атакуя своей лучшей рукой.





Д.

1. Если противник просит вас подать ему руку, а сам замышляет что-то плохое, всегда стойте, сделав полшага вперед левой ногой.

2. Если противник завладеет вашей рукой и начнет атаку, вы можете сделать следующее:

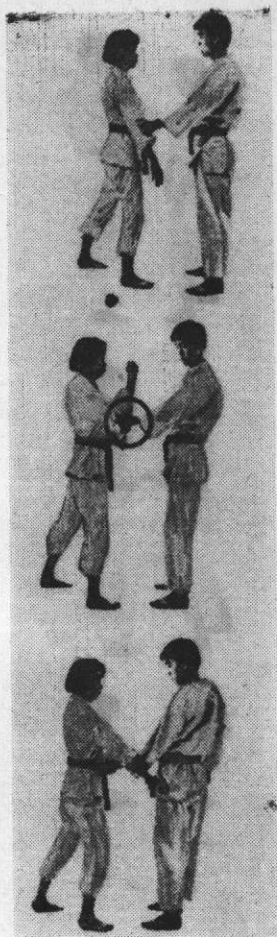
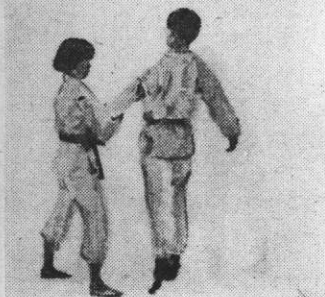
3. Проверните все тело на 360° в направлении по часовой стрелке и парируйте атаку противника левой рукой.

4. Опасно в такие моменты стоять, держа ноги параллельно, потому что противник легко может совершить прыжок в вашем направлении и нанести удар.



Е.

1. Атакующий взял вас за рукав (на рисунке за правый) — спереди.
2. Резко согните в локте правую руку вверх и подтяните к телу так, чтобы рука схватившего оказалась на внутренней стороне предплечья. Лево́й рукой крепко захватите руку противника сзади.
3. Сохраняя захват левой рукой, сделайте взмах правой, пока она не окажется за пределами руки противника (снаружи).
4. Сохраняя крепкий захват левой рукой, взмахните правой вокруг, поймав его руку в свою, затем надавите на его локтевой сустав.



Ж.

1. В этом случае противник схватил вас за плечо (на рисунке — за правое).

2.левой рукой захватите руку противника сверху.

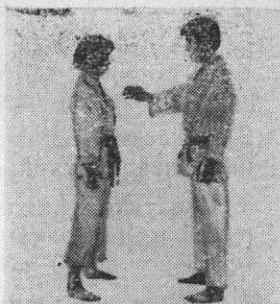
3. Одновременно сделайте взмах правой рукой и положите ее на верхнюю часть предплечья противника снаружи.

4. Вынудите противника нагнуться, помогая себе движением бедрами в то время, как вы толкаете его локоть вниз по диагонали влево.



3.

1. Атакующий готов схватить вас за плечо спереди.



2. В то время как вы нажимаете на руку, которой противник собирался провести атаку (на рисунке правая рука), сделайте шаг вперед левой ногой и отклоните тело вправо.



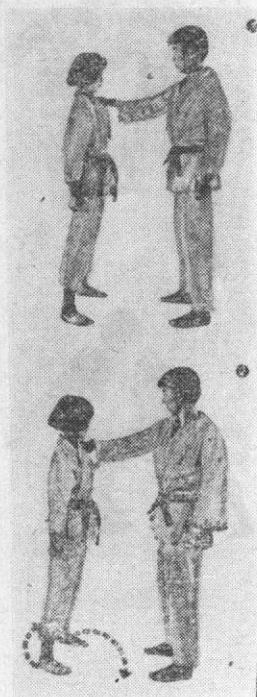
3. Продвиньте правое плечо под правую руку противника и захватите сзади его левое бедро. Сделайте другой шаг между его ногами левой ногой, выбейте его из равновесия.



4. Одновременно толкните противника вниз всей тяжестью своего тела.

И.

1. Противник схватил вас за воротник (на рисунке слева) спереди.
2. Захватите движением вниз руку противника левой рукой.
3. Схватите также руку противника правой рукой и, повернувшись на левой ноге, сделайте оборот в 180° по часовой стрелке.
4. Локоть противника должен находиться на вашем левом плече. Согните его руку, резко надавив на кисть, которую вы держите.



К.

1. Противник обхватил вас сзади обеими руками.

2. Сбросьте его руки, с силой раскинув свои в стороны.

3. В то же время нанесите нисходящий удар локтем в его живот.

4. Когда он согнется от боли, крепко захватите его за руку и бросьте через спину.



4. Самооборона для женщин.

Женщина, которая знает хоть что-нибудь о самообороне, находится в гораздо лучшем положении, чем женщина, не знающая обращается в бегство, а это — верный путь в руки врага. Мужчина, нападавший на женщину, уверен в том, что он сильнее, чем его жертва, но если женщина будет хладнокровно применять принципы точки и круга, которые мы объяснили ранее и изучит несколько приемов, она всегда будет способна избавиться от любого грубо пристающего к ней мужчины. Во время тренировки следует вначале изучить движения тела и ног в медленном темпе, а затем придать им скорость.

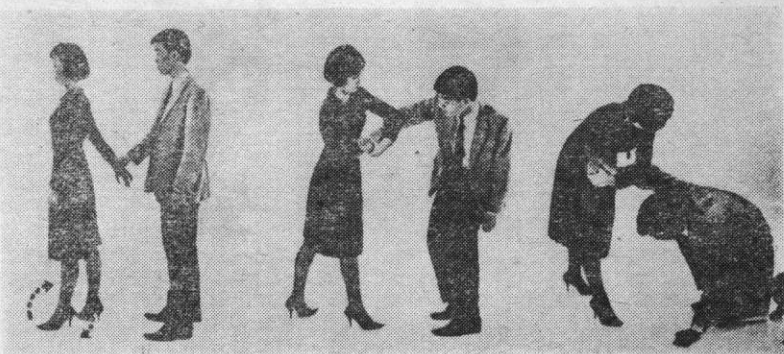
А.

1. Нападающий схватил вас за руку сзади (в данном случае за правую руку). Ни в коем случае не пытайтесь двигаться вперед, потому что в такой момент рука, делающая захват, сильна именно в движениях вперед и назад.

2. Крепко сожмите свою руку и в то мгновение, когда вы делаете поворот на правой ноге на 180° по часовой стрелке, напрягите большой палец и мизинец правой руки и положите свою руку поверх руки противника. Одновременно сделайте то же левой рукой и зафиксируйте руку противника.

3. Левый локоть подведите под захваченную сверху руку противника и резко нажмите снизу. Следите за тем, чтобы это действие не давало возможности противнику отдернуть руку.

4. Теперь, сделав обратный захват руки противника, что вынудит его наклониться вперед, нанесите ему удар ногой в лицо.





Б.

1. Напавший схватил вас сзади за обе руки.

2. Быстро поднимите обе руки вверх и сделайте левой ногой шаг назад за правую ногу противника. Это эффективное действие, поскольку человек, которого держат, проявляет больше силы в движениях вправо и влево, чем в движениях вперед или назад.

3. Нырните назад под руку противника, оттолкните его правую руку назад и сильно надавите на его локоть левой рукой для того, чтобы перевернуть его захват.

4. Согните его локоть, сильно и крепко ударив по нему ребром ладони левой руки. Естественно, что движения 1, 2 и 3 вы должны выполнять быстро, не выпуская рук противника.





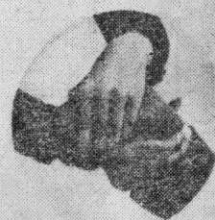
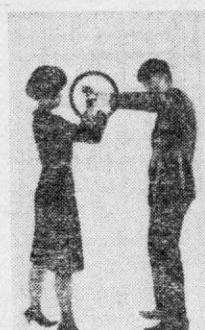
В.

1. Напавший на вас схватил вас за одну руку (в данном случае за правую). Будьте спокойны, напрягите мышцы брюшного пресса и держите тело в равновесии.

2. Поднимите захваченную руку и опишите круг снаружи внутрь (движение против часовой стрелки), схватив запястье противника большим и указательным пальцем.

3. Приведите свободную руку к тыльной части кисти противника и крепко захватите его запястье.

4. Резко согните его запястье, быстро поворачивая его внутрь и сгибая вниз.



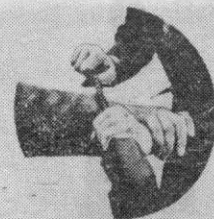
Г.

1. При нападении противника используйте зонтик или любой другой предмет, который может быть у вас в руках. В случае, если противник схватил вашу руку (на рисунке левую) спереди. Если у вас есть зонтик, перебросьте его в захваченную руку.

2. Сделайте взмах рукояткой зонтика вверх.

3. Поверните рукоятку вокруг верхней части запястья противника и сделайте захват дальше вверх за рукоятку свободной рукой.

4. Согните запястье противника, сделав резкий рывок вниз рукояткой зонтика.



Г.

1. При нападении противника используйте зонтик или любой другой предмет, который может быть у вас в руках. В случае, если противник схватил вашу руку (на рисунке левую) спереди. Если у вас есть зонтик, перебросьте его в захваченную руку.

2. Сделайте взмах рукояткой зонтика вверх.

3. Поверните рукоятку вокруг верхней части запястья противника и сделайте захват дальше вверх за рукоятку свободной рукой.

4. Согните запястье противника, сделав резкий рывок вниз рукояткой зонтика.



Д.

1. Если напавший обхватил вас обеими руками сзади и намеревается закрыть вам рот, самое главное — остаться спокойной.

2. Ткните рукояткой зонтика в горло напавшего.

3. Когда он согнется от боли, ударьте его локтем в живот.

4. Если вы еще раз нанесете удар зонтиком в его горло, вы сможете освободиться.



Глава 11

НОВЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ В КАРАТЕ

1. Путь к сверхъестественному.

После моего возвращения из поездки в Америку в 1953 году, одна японская кинокомпания предложила мне устроить показательный бой с быком. Бой голыми руками с быком был моей давнишней и драгоценнейшей мечтой и в случае победы я хотел бы побороться с медведем, а затем с тигром, потому что я чувствовал, что показав сверхъестественную силу в победе над этими животными, в большей степени смог бы способствовать распространению карате во всем мире. Я тренировался и изучал повадки быков, а для увеличения скорости сбросил свой вес до 180 фунтов.

Газетные и журнальные репортеры съехались со всей Японии в небольшой рыболовецкий поселок, где должен был состояться мой поединок. Дождь шел уже несколько дней и нам приходилось все время переносить то, что некоторые репортеры называли дуэлью века! Однажды после очередного объявления отсрочки один из журналистов пошутил: «Ну что, Ояма, еще один день жизни, не так ли?» Но мне было не до шуток. Я только что получил телеграмму от моей младшей дочери: «Папа, я молюсь за твою удачу». Я должен был победить.

Наконец погода установилась. Публика, собравшаяся на берегу моря, где должен был происходить поединок, была так возбуждена, что для поддержания порядка дежурили 20 полицейских. Ввели быка — пятилетнего гиганта весом в 990 фунтов и с рогами в четыре дюйма диаметром.

Поединок снимался на киноплёнку и после того, как я получил от режиссера знак начинать, подошел к голове быка. Вначале он жевал сено, но при моем приближении выказал знак недовольства, мотнув головой. Я взял его за рога обеими руками и толкнул. Бык расставил ноги, чтобы сохранить равновесие и пошел на меня, метя страшный удар в грудь. Помните, что животное весило в шесть раз больше, чем я, и обладало громадной силой.

С самого начала я не применял к быку приемов карате, потому что отдавал себе отчет в том, какое бешенство проявляют эти животные, если человеку не удается полностью контролировать их. Как только вы решили применить прием карате, ваш расчет времени с самого начала должен быть максимально эффективным, в противном случае, от вас уйдет даже теленок.

Мой план состоял в том, чтобы схватить быка за рога, повергнуть его наземь и затем отбить ему оба рога у самого основания ребром ладони в тот момент, когда он попытается встать на ноги. Мой предыдущий опыт общения с быками подсказывал, что идти следует именно таким путем.

Бык не давал мне возможности пригнуть его вниз и обе мои руки устали и отяжелели, словно налившись свинцом. Естественно, я не думал о времени, но позже кто-то сказал мне, что эта первая часть борьбы продолжалась пять минут.

И вдруг сила быка показалась мне удвоившейся. Он ринулся на меня. Я почувствовал, что мои руки соскользнули с рогов, а ноги зацепились одна за другую. Огромный нос толкнул меня, и я увидел, как громадная голова склонилась надо мной. Дьявольская боль пронзила мой живот, но чудом мне удалось увернуться от тени надвигавшейся смерти.

Бык боднул меня. Брызнула кровь. Небо, песок, солнце стало ослепительно ярким. И в этот момент я почувствовал какую-то необыкновенную силу, идущую из глубины тела. Я забыл про боль и усталость.

В ослепительно ярком свете дня у сверкающего моря огромная черная масса стремится ударить меня и принести мне смерть. Думать об этом у меня не было времени. Я блокировал атаку быка, схватив его за рога, обхватил ногами его ноги и постарался опрокинуть животное. Бык споткнулся и я почувствовал, как его мягкое тело давит на меня. Когда я ощутил тяжелое дыхание и биение сердца быка, я понял, что он так же измотан, как и я. Правым ребром ладони я ударил по бычьему рогу один, второй, затем третий и четвертый раз. Ребром ладони я разбиваю 30 черепиц сразу, но на бычий рог удары не оказали никакого действия. Взбешенный бык метался и ревел, а я знал, что другого шанса у меня не будет. С этого момента я ушел в защиту. Я отступал в течение 30 минут и когда бык совершенно вымотался, всю свою силу я обратил против него. Я схватил его за голову сбоку, обхватил его ногу своей и бросил на песок. Когда бык попытался встать, я обхватил рукой переднюю часть его головы и нанес ему правой рукой-ножом удар по основанию рога. Рог переломился с треском. Оторвав, я показал его довольной толпе. Я был первым человеком, сбившим бычий рог голыми руками. В этом поединке я рисковал своим телом и духом, и я победил.

Я захотел проверить пределы человеческих способностей в великой силе карате. Уверенности в том, что я выиграю, у меня не было: возможно я получил бы удар рогами прямо в свою грудь. Я знал, что мне надо победить. Я должен был

победить этого быка ради славы карате и ради моей маленькой дочери. Приемы карате не спасли меня от бычьих рогов: меня защитило божье покровительство и абсолютная решимость победить.

Позже я свалил еще одного быка на стадионе Денен в Токио, но на этот раз Общество защиты животных запретило мне ударить животное. Я боролся с 52 быками и победил их. Трое из них умерли мгновенно. Я сломал рога 48 быкам.

Я ездил в деревню Айну в Хоккайдо, чтобы тренироваться для схватки с медведем, но мои финансы не позволили мне этого сделать. Мне не представилось случая вступить в бой с тигром, а теперь у меня уже нет больше той силы, что была десять лет назад.

2. Сохраняя дух боевых искусств.

Борьба вошла составной частью в жизнь на рассвете человеческой истории, и прошла различные пути развития, став боевыми искусствами и некоторыми видами спорта, известными нам сегодня. Карате несомненно является одним из таких видов и когда я, посвятив последние 30 лет именно этому боевому искусству, задумываюсь о путях должного развития карате, то ясно вижу те проблемы, которые перед карате стоят.

Одна из первых проблем состоит в постижении правильной идеи того, чем же сегодня является карате. Возможно, живя в материальном мире, мы забываем о важнейшем аспекте человеческой жизни, духовной. Наблюдая карате сегодня, я с болью в сердце отдаю себе отчет в дефиците духовного. Карате, развившееся как одно из боевых искусств, должно бы стать помощником и гидом для человека, способным всегда вести его по правильной дороге жизни.

Другими словами, карате должно стать жизненным путем, образом жизни, и люди, которые приступают к его изучению, должны сделать его базовым элементом своей жизни. Ваше отношение к своей повседневной жизни и карате должны быть абсолютно неразделимыми.

Как все прочие боевые искусства, призванные сделать человеческую жизнь изящнее и правдивее, карате требует строгой духовной тренировки.

Если говорить коротко, такая тренировка воспитывает в человеке сильную волю. Последователь карате должен выработать такую силу воли, при которой, в случае, когда на карту поставлены его честность и истина, сама его жизнь не должна значить для него ничего. Воля такой степени закаленности может охладить пламя и позволить человеку купаться под ледяной струей воды водопада зимой и не чувствовать холода.

Согласно данным знаменитого японского историка, в конце 16-го века, в период, получивший название периода враждующих государств, одна группа солдат подожгла высокогорный буддийский храм из-за того, что монахи этого храма дали прибежище побежденным солдатам противника. Неустрашимые священники собрались перед статуей Будды и стали служить службу как обычно. До самого конца, пока весь храм не поглотило пламя, монахи повторяли: «Если ваш разум и сердце свободны от сомнений, даже пламя охладится». Эти люди обладали силой воли, которая превзошла смерть. Даже перед смертью они сохранили нравственное начало.

Такая сила воли побеждает все, и именно она является истинным духом приверженцев боевых искусств, и она — самое главное для сохранения истинного духа карате.

3. Объединение школ карате

Как инструктор карате, я против разделения карате на бесконечное количество школ, которое существует в сегодняшнем мире, потому что в основе своей карате едино.

Поскольку карате развивалось как боевое искусство, я против всего того, что под именем карате представляет собой не более чем ритмическую гимнастику. Когда Гишин Фунакоши приехал в Японию в 1923 году, он был школьным учителем на Окинаве. Он ввел приемы окинавского те в ритмическую гимнастику, которой занимались ученики в его школе, и сочетание этих двух элементов было началом карате в этой стране.

Позже, когда новые исследования были проведены в японском джиу-джитсу, в китайском кемпо и корейском чаби, карате в меньшей степени стало средством тренировки только тела, но в большей — действительным боевым искусством. Сегодня приверженцы многих школ пытаются убедить нас в том, что их пластическая гимнастика является настоящим карате и отказываются выступать в поединках с представителями других школ, поскольку они должны, якобы, хранить в тайне секреты своей методики. Естественно, что такое усердие в ограждении своей школы и в поднятии значения мастера этой школы, а также постоянное подчеркивание неких секретных традиций является подобием раковой опухоли, ставящей заслон на пути к нужному и желательному объединению школ карате.

Для того, чтобы убрать с дороги этот камень, я еще десять лет назад предложил собраться всем людям, занимающимся карате в нашей стране, но ни у кого не хватило смелости откликнуться

на этот призыв. Фундаментальная сущность карате едина. Если бы мы соединили вместе все школы карате и выделили бы самые лучшие моменты каждой из них, карате могло бы сделать большой прогресс. Я рассматриваю это как свой долг.

Ранее я отметил важность сохранения сущности карате как боевого искусства, но я чувствую также необходимость пересмотра карате как вида спорта. Модернизация карате зависит от двух элементов: сохранения духа боевого искусства и рационализации тренировочных методов, соревнований, системы ступеней, тренировочных залов и оборудования.

Возьмем к примеру тренировочный костюм каратиста. Фактически это лишь адаптация тренировочного костюма дзюдоиста и такой костюм не является самой подходящей одеждой для тренировок или соревнований по карате. Конструирование соответствующего облачения для карате является особенно важным вопросом, поскольку у нас отсутствует какой-либо исторический прецедент такого костюма как в окинавском те, так и в китайском кемпо. Я думаю, что в будущем в одежде каратиста должно появиться какое-либо защитное приспособление.

Существует также обширное поле деятельности в исследовании тренировочных методов карате. Например удар в соломенный сноп всегда считался основным методом тренировки удара ногой. Я ввел этот метод в настоящую книгу, но мои более поздние исследования убедили меня в том, что тренировка в практическом бою, возможно, является лучшим методом. Метод ударов по соломенному снопу развивает сильные мышцы руки и хорош для расчета времени удара, но имеет тенденцию к замедлению движений. Я постоянно изучаю новые методы и рассматриваю старые

под новым углом. Вы найдете более детальное описание приемов, используемых против соперника таких специальных приемов, как «тамешивари» (разбивание камней) в книге «Это карате».

4. Женщина и карате

В общем, карате считается мужским боевым искусством. И в самом деле сила приемов, применяемых для разбивания камней и скорость практического боя в большей степени принадлежат к мужскому, чем к женскому миру. Тем не менее у нас в тренировочном зале занимаются несколько женщин и я считаю, что мы нашли способ сделать тренировки по карате полностью отвечающими их запросам.

Наших учеников-женщин мы не ставляем тренировать удары по соломенным снопам или разбивать камни, потому что такие приемы травмируют их руки. Мы сосредоточиваемся на борьбе с пустыми руками, на формах и практической борьбе для развития как силы, так и скорости.

Женщины, изучающие карате, обнаружат, что это не только совершенный метод самозащиты, но и способ укрепления здоровья и красоты тела, потому что он помогает развить и тонизировать мышцы и придает равновесие, вырабатывая плавные, красивые движения.

5. Новые виды соревнований

Хотя боевые встречи — это самая реальная вещь, к которой мы приходим в ходе тренировок, люди, смотрящие на встречи каратистов, возможно считают скучным тот факт, что бойцы останавливают свои удары до того, как произойдет действительный контакт. С другой стороны, если

удар не остановить вовремя, может наступить смерть. Для того, чтобы сделать матчи более интересными, я разрабатываю способы переконструирования костюма каратиста с включением в него таких защитных приспособлений, как защитную обивку из материала на руках и ногах.

Хотя матчи не позволяют сравнить разрушительную силу, а именно такая сила является одной из основных характеристик карате в настоящем бою, будет не лишним организовать соревнования, которые позволят такие сравнения. Старые восточные бойцы, считая ниже своего достоинства демонстрировать собственную силу, возможно посчитал бы показухой технику тамешивари. Естественно что со временем такие бойцы, предпочитавшие показывать силу в поединках, сходят со сцены, возможности показать силу становятся все меньше и меньше и интерес к карате несколько падает.

Для того, чтобы добиться справедливого суждения силы каратистов, чтобы сделать поединки карате более интересными и убедительными, нужно параллельное развитие как практических боевых соревнований, так и соревнований по тамешивари.

Поединок по технике тамешивари очень прост. Каждый каратист выбирает для себя прием, с помощью которого он, по его мнению, может разбить как можно больше данного материала и делает несколько попыток. Типы ударов мы делим на четыре категории: 1) передний кулак; 2) рука-нож; 3) локоть; 4) передний удар ногой. В качестве разбиваемого материала можно использовать 1—2 дюймовые блоки, можно также использовать стандартные материалы промышленного производства.

Азиатская боевая техника

Как мы уже сказали в главе первой, карате имеет очень древнее происхождение от индийского бокса примерно 3000 лет до нашей эры. Бходидхарма перенес эту технику в Китай примерно за 500 лет до рождения Христа и уже оттуда эта техника распространилась на Монголию, Маньчжурию, Корею, Окинаву и Японию. Жирные стрелы на схеме показывают основные потоки карате; более тонкие представляют другие боевые методики, имеющие меньшую связь с карате.

1. Древний индийский бокс. Многие буддийские статуи говорят о том, какой могла быть техника этого бокса.

2. Таиландский бокс.

3. Тайваньский кемпо. Это был тип китайского кемпо и он включал множество движений, основанных на подражании животным.

4. Бокс «Шаолинь-Шу». Шаолинь-Шу был буддийским храмом, в который Бходидхарма и принес то, что впоследствии стало боксом «Шаолинь-Шу».

5. Тайкиоку-кен. Это производное от китайского кемпо, ныне представляющее собой лишь набор пластических движений, очень популярно в Китае.

6. Монгольская борьба. Эта техника распространила свое влияние на китайский кемпо, советское самбо, а в более древние времена на турецкую борьбу.

7. Турецкая борьба.

8. Советское самбо. Это компиляция последнего времени различных приемов из всех республик Советского Союза.

9. Корейский кемпо. В этом боевом искусстве большое место занимают удары головой и локтями. Боец с косичкой — это молодой человек. Зрелые люди носят шляпы с полями и длинные тонкие трубки, иногда используемые в качестве оружия.

10. Сумо. Этот боевой метод был популярен в Японии начиная с 3 столетия до нашей эры.

11. Джиу-джитсу. Форма борьбы, появившаяся в результате слияния сумо и китайского кемпо.

12. Окинава-те. Форма выросла из смешения туземной окинавской техники с китайским кемпо.

